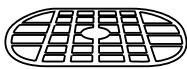
オーブンレンジ 家庭用

形名 RE-SC10（アール イー エス シー）

業務用として使用しないでください。

COOK BOOK

クックブック（取扱説明編／料理編）

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック（取扱説明編／料理編）は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

はじめに

（ページ）内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

■付属品の確認(各1)　まず、同梱されている付属品を確認してください。

回転網	丸　皿	
常に庫内にセットしておきます。	陶器製です。落としたり、ぶつけたりしないでください。	**クックブック**(取扱説明編／料理編) **保証書**

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料)
※熱くなった丸皿や食品の出し入れ時には、市販のミトンやふきんなどをお使いください。

■カラ焼きをしてください 9 ページ

庫内に付着している油を焼き切ります。カラ焼きをしておくと、調理中に出る煙やにおいが軽減されます。

■知っておいてください

電源オートオフ機能(省エネ設計)

電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。
加熱していないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。
※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※加熱終了後、製品内部を冷やすために最大3分程度ファンが回転します。
※加熱終了後、庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。

仕上がりの調節について

あたためなどの自動加熱や自動メニューを調理するときは､お好みに合わせて強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
また酒のかんなど、必ず弱めを押して加熱するメニューもありますので、それぞれの操作説明のページを参照してください。

お知らせ音の種類(消すことができます)

- キーを押したとき…………………………「ピッ」
- 加熱終了時…………………………………「ピー」
- オーブン加熱の予熱完了時…「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」
- 操作誤りなどのとき………………「ピピピピピ」

お知らせ音の消しかた 下記参照

丸皿のお手入れについて

汚れが取れにくい部分は、クリームクレンザーを付け、**丸めたラップでこすり落としてください。**

お手入れ 27 ページ

●お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

- **手動 レンジ キーを4秒間押します。**(**ピピッ**と鳴ったら、お知らせ音は鳴りません)
- **鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。**(**ピッ**と鳴ったら、お知らせ音は鳴ります)

操作後は、**とりけし キー** を押して「0」表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
　キーの操作音・オーブン予熱完了音・加熱終了音は鳴りませんが、操作誤りなどのときは鳴ります。

もくじ

料 理 編 (ページ)

お菓子・パン

お総菜

手軽に作れる簡単メニュー

※取扱説明編に記載しているメニュー

カタログなどに記載している自動メニュー数は、
　　　色のメニュー2メニューと、自動加熱キー
(1トースト・2牛乳・酒・3解凍・4ゆで野菜(根菜・葉菜)
・5お弁当あたため・6煮こみうどん・7カラッとフライ)
の9種類を合わせた11メニューです。

取扱説明編 (ページ)

安全上のご注意

**この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。**

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

分解禁止

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。 31ページ

⚠ 警告

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

必ず実施

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**
発火の原因になります。

必ず実施

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、濡れた手で抜き差ししない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

プラグを抜く

● **傷んだコードや電源プラグ·コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

禁止

電子レンジを安全にお使いいただくために

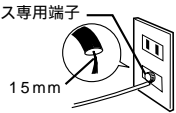
■ 加熱時間は､ひかえめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、15ページ を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 27ページ

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ **危 険**	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ **警 告**	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ **注 意**	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

禁止
してはいけないことを表しています。

分解禁止
分解や修理改造の禁止を表しています。

必ず実施
しなければならないことを表しています。

プラグを抜く
必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

アース線接続
必ずアースをすることを表しています。

接触禁止
触れてはいけないことを表しています。

● **熱に弱いものを近付けない**
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

禁止

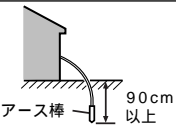
● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

禁止

● **電源コード･プラグを傷付けたり、変形させたりしない**
加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

禁止

● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは､販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース線接続

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して､必ず アース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所	● 飲食店の厨房。● 土間・コンクリート床。 ● 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所	アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。 ● 八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。 ● 地下室のように結露が起きやすい所。

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。**http://www.sharp.co.jp**
「お問い合わせ」→「電子レンジ・調理器」→「よくあるご質問」 検索方法は、変わることがあります。

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

● 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
● 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

● 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

…安全上のご注意

⚠注 意

必ず、「使える容器」をご覧ください。11ページ
加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

● 食品や飲み物などを加熱しすぎない

●発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト･フライものなど)

●飲み物は､取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ､加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は 15ページ を参照してください。
- **油脂分の多いもの**(牛乳・生クリームなど)
- お酒・コーヒーなど

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また､容器については 11ページ を参照してください。

禁止

● 金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。
※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

禁止

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

発火することがあります。

禁止

● 回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない

発火することがあります。

禁止

● 丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない

割れるおそれがあります。

禁止

● びん・密封容器の栓やふたをはずす

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

必ず実施

● 乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどをすることがあります。

必ず実施

● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

必ず実施

● ラップをはずすときは、注意する

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

必ず実施

● 卵は、割りほぐしてから加熱する

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

必ず実施

● ドアやとってに無理な力を加えない

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

禁止

● 水のかかる所や火気の近くで使わない

感電・漏電することがあります。

禁止

● 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない

電波漏れによる障害が起こることがあります。

禁止

● 回転網をはずすときは､上ヒーターに当てない

上ヒーターが割れて、けがをすることがあります。27ページ

禁止

● **調理以外に使わない**

過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**

過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

● **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**

発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**

断線やスパークして、発火することがあります。

● **ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは高温箇所(ドア･庫内･付属品など)に触れない**

高温のため、やけどをすることがあります。食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**

感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

必ず実施

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**

絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

お願い

- **テレビ、ラジオから3m以上離す**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

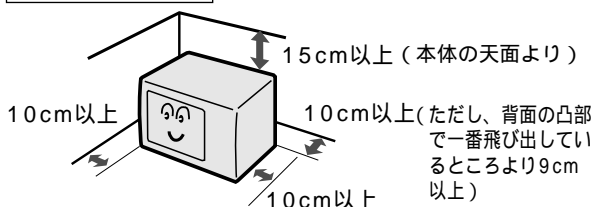
● **壁との間をあける**
(吸気口・排気口 8 ページ **をふさがない)**

過熱して発火や故障することがあります。

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため遠ざけてください。**

■ **まわりを密閉した状態にしない**

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように､天面･両側面に下記空間を設ける。

この電子レンジは、｢消防法　設置基準｣に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下図の距離を保ってください。

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
※製品本体には貼らないでください。

各部のなまえ

●お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

操作部

8.88 ℃ 分 秒
▼弱強▼冷凍▼Wg
レンジ オーブン トースター・グリル
冷凍もの2度押し
とりけし
あたため スタート
1 トースト
2 牛乳・酒
自動メニュー/時間合わせ
3 解 凍
4 ゆで野菜
5 お弁当あたため
6 煮こみうどん
7 カラッとフライ
8 グラタン
仕上がり 温度
レンジ 出力切替
オーブン
トースター グリル
SHARP
重量センサー

表示部 (説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。

とりけしキー
途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。

※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけし** **キー**を押さずにドアを開けます。
再度加熱するときは、**スタート** **キー**を押します。

あたため・スタートキー
あたためを自動でするときや、手動の加熱スタートキーとして使います。

自動加熱キー 1、2
自動で加熱します。(**1トースト** のときは、枚数合わせをします)

自動メニュー／時間合わせ (回転つまみ)
メニュー番号3～8を合わせるときや手動加熱の時間合わせに使います。
自動メニュー (3～8)は、加熱を自動でおこないます。時間や温度設定の必要がありません。

仕上がり・温度キー
自動加熱キー、自動メニューの仕上がり調節に使います。
また、手動オーブン加熱の温度合わせにも使います。

手動加熱キー
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

背 面

必ず、お守りください

回転軸 部分や **電波の出口カバー** に、食品カスが付着したままで使用すると焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

オーブン加熱200℃で20分加熱します

●**ご購入後は、庫内に付着している油を焼き切るため、カラ焼きをしてください。**
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをおすすめします。

●**カラ焼きをするときは、必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。**
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

電源を入れる

準備　回転網をセットし、ドアを閉める

回転網

●回転網は常にセットしておきます。
回転網は横向きでなくても支障ありません。
無理に回さないでください。

1　電源プラグを差し込む

● 表示部に何も表示しません。

2　ドアを開閉する

●「0」表示点灯。
(電源が入ります)

0

● ドアを閉めると1分後に電源が切れます。

電源オートオフ機能(省エネ設計)

2 ページ

カラ焼きをする

準備　回転網のみセットし、ドアを閉める

1　オーブン を押す

170℃

レンジ　オーブン　トースター・グリル

●初め、170℃を表示。

▼は加熱の種類(オーブン)を示しています。

2　(10℃下がる)　10℃上がる

仕上がり温度 ▲ を3回押す

200℃

レンジ　オーブン　トースター・グリル

3　を回して20分に合わせる

20分

レンジ　オーブン　トースター・グリル

4　あたため スタート を押す

加熱終了

加熱

終了音 ピー

加熱中・加熱後のご注意

本体が熱くなります
ご注意ください。

●高温で加熱するときは、庫内壁が膨張するため「ポン」と鳴ることがあります。
冷めるときも鳴ることがあります。

●残り時間は、10分まで1分単位、9分以後は、1秒単位で表示します。

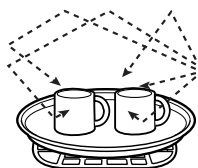
※途中で操作を間違えたときは、**とりけし** **キー**を押してはじめからやり直してください。

加熱のしくみ

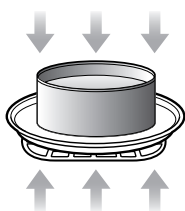
上ヒーターの赤熱について (レンジ加熱以外のとき)

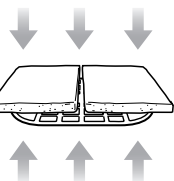
断続制御しているので、メニューによって赤熱しない場合があります。

レンジ加熱(電波で加熱)

食品中の水分子が、摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

オーブン加熱(ヒーターで加熱)

上下にあるヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます

- 発酵は庫内を冷ましてから、オーブン温度40°Cに設定しておこないます。

トースターグリル加熱(ヒーターで加熱)

上下にあるヒーターからの強い熱で焼き上げます

- 手動加熱の場合､庫内が熱いうちに焼くときは加熱時間を控えめに。
- 汁や油分が底面に落ちそうなメニュー は､丸皿にのせて加熱してください。

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため､様子を見ながら焼いてください。たれつきメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)

組み合わせ加熱(電波とヒーターで加熱)

レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。 (手動加熱で設定はできません)

メニュー番号 **7 カラッとフライ、8 グラタン** の加熱方法です。

調理のときのお願い

「安全上のご注意 お料理するとき 」もあわせてご覧ください。6 ページ

自動加熱のとき

付属品･容器は､加熱に合ったものを

容器は加熱に合った材質で、重すぎたり、軽すぎたりしないものをお使いください。
液体の加熱は､くびれのない広口の容器をお使いください。

自動加熱の連続使用について

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで、開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は､手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を、記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき (電波加熱)

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では､容器の中があたたまらず､火花が出て本体を傷めたりします。

金串などの金属物は使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。17ページ ご注意

オーブン･トースターグリル加熱のとき (ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉はなるべくしない

庫内温度が急に下がります。加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやく開閉してください。

できあがったらすぐに取り出す

庫内に入れておくと､余熱で焼きすぎになったりします。

換気をしながら調理する

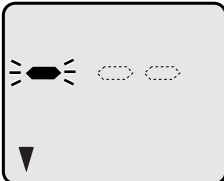
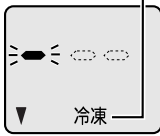
メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本やガスオーブン･他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類		レンジ（電波）	組み合わせ（電波＋ヒーター）	オーブン・トースターグリル（ヒーター）
ガラス	**耐熱性のある容器**	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	**耐熱性のない容器** 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。	✕ ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1〜2分以内の加熱に使えます。		
プラスチック	**耐熱性のある容器** (耐熱温度140℃以上)	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。	✕ ※変形したり、焦げたりするので、使えません。	
プラスチック	**発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器** (耐熱温度140℃未満)	✕ ※溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。		
陶磁器・漆器など	**陶器 磁器**	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	**漆器 竹製品 木 紙**	✕ ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		
金属	**アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器**	✕ ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。		○
その他	**ラップ** (耐熱温度140℃以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	✕ ※溶けたり、発火するので使えません。	
その他	**アルミホイル**	✕ ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍)		○
その他	**オーブン用クッキングシート**	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	**特殊な形をした容器**	✕ ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

あたため キー

あたためを自動でするときに

使える容器 (レンジ加熱) 11ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

置きかた

ごはん1杯は、丸皿の中央に置きます。

※食器が軽いとぬるめに仕上がります。

●あたためのしくみ参照

1

を1度押す

冷凍もののときは

を2度押す

「冷凍」点灯

加熱終了

- 加熱途中で残り時間を表示。
- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは あたため **キー**を押します。

終了音 ピー

食品を取り出す

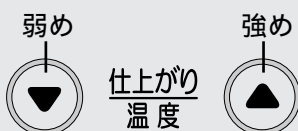
仕上がりの調節について

- お好みに応じて調節してください。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。**あたための調理例** 右ページ参照

操作方法

あたため キーを押した後(丸皿が1回転する間)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり温度

強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

ポイント

●あたためのしくみ

食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。

- 食品の分量に比べ、**容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器**を使うと、上手にできないことがあります。
- **軽い耐熱性プラスチック容器** (市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など)を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱するとぬるく仕上がります。
- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。** より上手に仕上がります。

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。** (食品・容器の変形の原因)

お願い

次のような食品のあたためは、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- **飲み物…**
  2 牛乳・酒 **キー**で加熱します。15ページ
- **パン類…**
  手動 トースターグリル **キー**で加熱します。
  ロールパン2個(1個30g) **3～4分** 20ページ
- **乾燥したもの、水分の少ないもの**(干もの・落花生など)**・パセリ・青じそなどの乾燥…**
  手動 レンジ **キー200W**で加熱します。20ページ
  加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。
- **あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸しなどのあたため…**
  手動 レンジ **キー**で加熱します。26ページ

あたためのの調理例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ
手動で加熱するときの目安時間 26ページ

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

ラップをするもの

煮もの

分量：約100〜400g

カレー・シチュー

分量：約200〜400g
- 加熱後、かき混ぜる。

汁もの（スープ）

分量：1〜3杯(約600mL)
- 加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

ラップをしないもの

ごはん

分量：1〜3杯(約450g)
- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1〜4個(約360g)
スタート後：▼(弱め)
- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

炒めもの(焼きそば)

分量：約100〜200g
スタート後：▼(弱め)
- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
  加熱後、混ぜる。

揚げもの（天ぷら）

分量：約100〜400g
- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。20ページ

※フライは、自動メニューの **7 カラッとフライ**で加熱するとカラッと仕上がります。19ページ

焼きとり

分量：2〜15本(約380g)
スタート後：▼(弱め)

ピラフ・焼きめし

分量：約100〜400g
- 加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん

分量：約100〜600g
あたため キーを2度押す
- 皿にのせるか容器に入れる。

焼きもの（ハンバーグ）

分量：1〜4個(約360g)
あたため キーを2度押す
- 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

カレー・シチュー

分量：約100〜200g
あたため キーを2度押す
- 浅い容器に入れる。
  加熱後かき混ぜる。

蒸しもの（しゅうまい）

分量：5〜15個(約230g)
あたため キーを2度押す
- 両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約100〜400g
あたため キーを2度押す
- 400gのときはスタート後に▲(強め)を押します。

里いも・かぼちゃ

分量：約100〜500g
あたため キーを2度押す

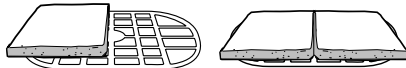
ミックスベジタブル

分量：約100〜300g
あたため キーを2度押す
スタート後：▼(弱め)
- 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。

ご注意

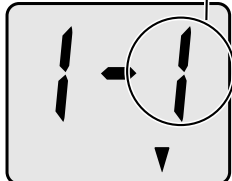
**食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。
写真の食器を参考にしてください。**

1トースト キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10 ページ

食パンを自動で焼くときに

準備

食品を入れて ドアを閉める

使う付属品
回転網

置きかた
1枚焼きは、片側に置きます。
2枚焼きは、一列に並べます。

食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。

1

を1度押す

2枚焼くときは

を2度押す

加熱終了

● 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピー **食品を取り出す**

ポイント

● **一度に加熱できる枚数は、6枚切り食パン**(常温、冷凍もの)**が2枚まで。**

ご注意

● **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
● **バターをぬった食パンは焼かないでください。**
バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
● **冷凍パンは保存状態により焼き色が異なります。**
● **回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。**

お願い

● **パン類のあたためは、手動 トースターグリル キーで、様子を見ながら加熱します。** 20ページ
ロールパン2個(1個30g)で、**3～4分**です。

■手動で加熱するときの目安時間

手動 **トースターグリル キー**で加熱します。

食パン	常温もの6枚切りのとき
1枚	**3分50秒～4分50秒**
2枚	**4分20秒～5分30秒**

ピザトースト
手動 **トースターグリル キーで加熱します。**
食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量塗り、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。
加熱時間の目安は、**8～9分**

仕上がりの調節について

● お好みの焼き色に調節してください。
● **冷凍食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの▲(強め)を押します。**

操作方法

1トースト キーを押した後(回転網が1回転する間)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め **強め**

仕上がり温度
強め
● **冷凍食パン**のとき
● 濃いめにするとき

弱め
● 薄めにするとき

トーストによく合うかんたん一品

いり卵

手動 レンジ 500W

付属品
材料(1人分) 80kcal

● 卵		M1個
Ⓐ	牛乳	大さじ1
Ⓐ	塩·こしょう	各少々

1 耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。

2 ふたをせずに丸皿の中央に置く。
手動**レンジ キー500W**で**1分10秒～1分20秒**加熱する。加熱後、かき混ぜてほぐす。

⚠ 注 意
● 卵は割りほぐしてから加熱する。
● ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。(破裂してやけどをすることがあります)

必ず実施

2牛乳・酒キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ

飲みものをあたためるときに

使える容器(レンジ加熱) 11ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品：丸皿、回転網

置きかた

1杯のときは、丸皿の中央に、2杯以上は、同一円周上に置きます。

（1杯）（2杯）（3杯）（4杯）

1

2 牛乳・酒 **を押す**

レンジ　オーブン　トースター・グリル

酒のかんをするときは

2 牛乳・酒 **キー**を押した後に、**仕上がりキー▼(弱め)**を押す。

「弱」点灯

▼弱

レンジ　オーブン　トースター・グリル

加熱終了

加熱 ●加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピー **食品を取り出す**

仕上がりの調節について

- **牛乳の仕上がりを調節するときは**
  - **強め**……あつめにするとき
    1杯あたりの量が多いとき
    加熱前の基準温度より低いとき
  - **弱め**……ぬるめにするとき
    1杯あたりの量が少ないとき
    加熱前の基準温度より高いとき
- **酒のかんの仕上がりを調節するときは**
  手動 レンジ キー**500W**で様子を見ながら、加熱してください。

操作方法

2牛乳・酒 キーを押した後(丸皿が1回転する間)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

弱め 仕上がり温度 **強め**

ポイント

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。**
  (基準分量は、牛乳200mL/酒180mL)

1mL＝1cc

	牛乳(コーヒー)	酒
基準分量 （　）内は、コーヒー	**200mL** (150mL)	**180mL**
加熱前の基準温度 （　）内は、コーヒー	**冷蔵保存…約8℃** (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	**常温保存…約20℃**
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。

- **容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**
  手動 レンジ キー**500W**で様子を見ながら、あたためてください。
  少な過ぎると沸とうすることがあります。

■手動で加熱するときの目安時間

手動 レンジ キー**500W**で加熱します。

種類	時間
牛乳(冷蔵もの) / 1杯(200mL)	**約2分**
酒　(常温もの) / 1杯(180mL)	**約1分20秒**

※加熱しすぎないでください。取り出すときに、突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

3 解 凍

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10 ページ

生ものを解凍するときに

使える容器(レンジ加熱) 11ページ

準備

食品を入れて ドアを閉める

置きかた

ラップを敷いて食品を丸皿の中央に置きます。ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

1

を回して メニュー番号 3に合わせる

2

を押す

加熱終了

● 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピー **食品を取り出す**

ポイント

- **一度に解凍できる分量は、100～400gまで。**
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
  溶けかけているときは、様子を見ながら、手動 レンジ キー200Wで解凍します。20ページ
- **食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**

ご注意

- **食品以外のもの**(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**といっしょに解凍するのはやめてください。**
- **トースターグリルやオーブン加熱の後は、庫内が熱くなっていますので、冷めてから加熱してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て、本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。29ページ

■素材別のコツ

食品名	仕上がりキー	コ ツ
かたまり肉	▲(強め)を 押す	——
薄切り肉 とり肉 ひき肉	——	骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび 魚	▼(弱め)を押す	一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

仕上がりの調節について

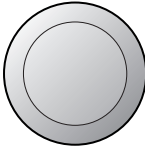
- 素材や使いみちに応じて必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。
  ■素材別のコツをご覧ください。

操作方法

スタート キーを押した後(丸皿が1回転する間)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

仕上がり 温度

強め
- かたまり肉のとき
- しっかり解凍するとき

弱め
- 魚介類のとき
- 控えめに解凍するとき

● 上手に解凍するための ホームフリージング(冷凍)のコツ

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は、取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
  野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。

※**ゆでた野菜の解凍**は、あたため **キーの2度押し**で、加熱します。12ページ

4 ゆで野菜

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。10ページ

野菜をゆでるときに

使える容器(レンジ加熱) 11ページ

準備

食品を入れてドアを閉める

使う付属品

置きかた

必ずラップに包んで丸皿にのせます。

食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

1

を回して メニュー番号 4に合わせる

2

を押す

葉菜・花果菜類のときは

スタート **キー**を押した後に、**仕上がりキー▼(弱め)**を押す。

加熱終了

加熱

●加熱途中で残り時間を表示。

食品を取り出す

仕上がりの調節について

- **葉菜類・花果菜類をゆでるときは、必ず仕上がりキーの▼(弱め)を押します。**
  ■素材別のコツをご覧ください。

操作方法

スタート **キーを押した後**(丸皿が1回転する間)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

強め
- しっかりゆでるとき

弱め
- 葉菜・花果菜類のとき
- 控えめにゆでるとき

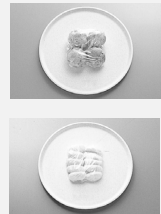
ポイント

- **一度に加熱できる分量は**
  根菜類：100～1000gまで。
  (にんじん、ごぼうは400gまで)
  葉菜類/花果菜類：100～400gまで。
  (ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。(乾燥や脱水を防ぎます)
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 容器に入れるときは、手動 **レンジ** **キー500W**で様子を見ながら加熱します。20ページ

丸ごとゆでるとき

- 1個のときは、丸皿の中央を避けて置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。

- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■素材別のコツ

	素材名	仕上がりキー	コツ
根菜類	にんじん だいこん	――	大きさをそろえる。
葉菜類/花果菜類	キャベツ 白菜	▼(弱め)を押す	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーン アスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさをそろえる。

ご注意

- 少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、ひたひたの水に浸けて加熱します。
  大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして手動 **レンジ** **キー500W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。
  ※にんじん50g(水25mL)のとき　**約1分30秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  食品が焦げることがあります。特に**根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。**加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間26ページ

5 お弁当あたため・6 煮こみうどん

操作方法 **自動メニュー(回転つまみ)で目的のメニュー番号(5～8)に合わせ、スタートキーを押します。**
※16～17ページの操作方法を参考にしてください。
使える容器・置きかたなどは、各自動メニューのポイントをお読みください。

自動メニュー (レンジ加熱)

5 お弁当あたため

コンビニやスーパーのお弁当をあたためるときに
使える容器(レンジ加熱) 11ページ

ポイント

使う付属品
丸皿

回転網

置きかた

ラップやふたをはずして
丸皿の中央に置きます。

- **一度に加熱できる分量は**
  常温の市販コンビニ幕の内弁当、丼物1人前(約400g)まで。

ご注意

- **包装しているラップやふたは、焦げたり燃えたりするため、必ずはずします。**
- **加熱中に破裂や発火のおそれのあるものは、取り出します。**
  しょうゆ、ソースなどの入った容器・袋・丸ごとのゆで卵、アルミケース
- **アルミで加工された容器に入ったものは、加熱しないでください。**
- **庫内や付属品が高温のときは、冷ましてから加熱してください。**
  (容器が溶けます)
- **お弁当の中身によって出来上がり具合が異なるため、様子を見ながら加熱してください。**

■手動でするときの目安時間
手動 **レンジ** **キー500W**で**約3分**

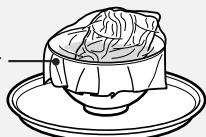
自動メニュー (レンジ加熱)

6 煮こみうどん

市販の冷蔵または、冷凍ゆでうどんを使って手軽につくるときに
使える容器(レンジ加熱) 11ページ

ポイント

使う付属品
丸皿

回転網

置きかた
ラップをふんわりかけて、
丸皿の中央に置きます。

- **一度に加熱できる分量は**
  市販の冷蔵または、冷凍ゆでうどん1玉(200g前後)まで。

ご注意

- **ラップは、ふんわりかけて、丼鉢に密着させません。**
  加熱前から密着させていると、加熱中にふきこぼれることがあります。

⚠ 注 意
- 卵は入れないでください。
  破裂するおそれがあります。

- **市販のめんつゆで希釈タイプを使用する場合は、指定の分量で薄め、250mLにします。**

冷蔵うどん･･･
- 深めの丼鉢に冷蔵ゆでうどん1玉とつゆ250mLを入れ、ラップをふんわりかけて加熱します。

冷凍うどん･･･
- 市販の冷凍うどん1玉の包装されているラップをはずし、水にくぐらせてから深めの丼鉢に入れ、添付のつゆをパッケージ記載の分量の水で溶いて入れ(ない場合は、市販のめんつゆ250mL)、ラップをふんわりかけて加熱します。
  ※丼鉢から冷凍うどんがはみ出していても、加熱中に柔らかくなり、丼鉢におさまります。
- スタート後、**仕上がりキー**の ▲ **(強め)**を押します。
  ※うどんと具が冷凍されているものなどの市販品は、メーカーなどにより仕上がりが異なることがありますので、加熱が足りない場合は、手動 **レンジ** **キー500W**で様子を見ながら加熱を追加してください。

■手動でするときの目安時間
冷蔵うどん 手動 **レンジ** **キー500W**で**約6分**
冷凍うどん 手動 **レンジ** **キー500W**で**約8分**

7 カラッとフライ・8 グラタン

自動メニュー (組み合わせ加熱)

7 カラッとフライ

フライをあたためるときに

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をトースターグリル加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

使える容器(組み合わせ加熱) 11 ページ

ポイント

置きかた

丸皿に等間隔に並べるか、細かいものは、広げます。
丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

食器には、絶対のせないでください。
食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。

- **一度に加熱できる分量は、100～300gまで。**
  (1個25～100gの常温・冷蔵・冷凍もののフライ類)
- **加熱できるもの**
  常温・冷蔵もの…回転つまみを回してメニュー番号**7**に合わせて加熱します。
  (フライ･コロッケ･からあげ･市販の骨付からあげ フライドポテト(ファーストフードのもの)など。)
  冷凍もの…回転つまみをさらに右へ一つ回し、**表示部に「冷凍」を点灯させて**加熱します。
  (冷凍フライ･冷凍コロッケ･冷凍からあげ･冷凍たこやきなど（クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら加熱してください）

お願い

- 焦げすぎるときは、残り時間が出てからアルミホイルをかぶせます。
  加熱を追加するときは、**■手動でするときの目安時間**を参考に様子を見ながら、おこなってください。
  仕上がりキーは使えません。

ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり､焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルを敷くと火花が飛び､故障の原因になります。**

■手動でするときの目安時間

食品名	目安時間
常温・冷蔵もの **調理済フライ(100g)**	手動 [レンジ] キー500Wで約**20秒**のあと、[トースターグリル]キーで**5～6分**
冷凍もの **市販の調理済フライ(150g)**	手動 [レンジ] キー500Wで約**2分**のあと、[トースターグリル]キーで**約6分**

自動メニュー (組み合わせ加熱)

8 グラタン

グラタンをつくるときに

使える容器(組み合わせ加熱) 11 ページ

ポイント

置きかた

1皿のときは、丸皿の片側に置きます。

- チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズは、溶けるタイプのものを使います。
  ※溶けるタイプのチーズの方がこんがり香ばしく焼き上がります。粉チーズを使うときはバターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、ふたをせずに丸皿にのせ、手動 [レンジ] **キー 500W**で人肌程度まであたためてから、自動メニュー **8グラタン** に合わせて焼きます。

お願い

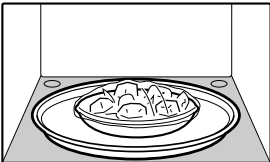
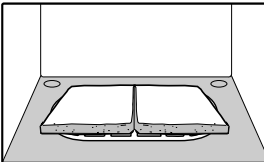
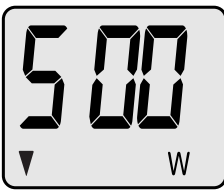
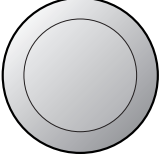
- **8 グラタン**で加熱するとヒーター加熱以外にレンジ加熱が入るため、金属製の器や金・銀もようのある容器は火花が出て故障の原因になります。
  手動 [トースターグリル] **キー**で、**13～16分**(2皿のとき)を目安に様子を見ながら加熱してください。

市販の冷凍グラタンは、手動で加熱します。

8 グラタンは、組み合わせ加熱のため、アルミ容器・電子レンジ対応容器入りのものは、加熱できません。火花が出たり、容器が溶けます。下記の方法で加熱してください。

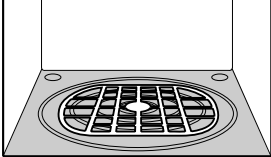
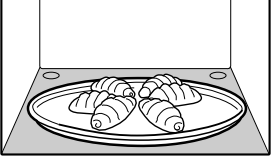
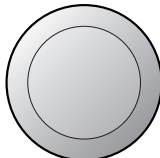
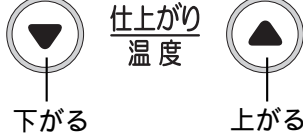
■アルミ容器入りのもの

- 包装されているラップをはずして丸皿にのせる。
  (1皿のときは、丸皿の片側にのせる)
- 手動 [トースターグリル] **キー**で**約20分**(1皿240gのとき)に合わせて [スタート] **キー**を押す。
  加熱終了後、再び手動 [トースターグリル] **キー**で、**約9分**に合わせて [スタート] **キー**を押す。

■電子レンジ対応の容器(ポリプロピレンなど)**入りのもの**

- 包装されているラップをはずして 丸皿にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、手動 [レンジ] **キー 500W**で様子を見ながら加熱時間を加減してください。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

レンジ / トースターグリル キー

	レンジ加熱のとき	トースターグリル加熱のとき
準備	**食品を入れて、ドアを閉める** 使う付属品 丸皿 回転網	 使う付属品 回転網 ※汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。
1	レンジ 出力切替 **を押す** ●初め、500Wを表示。 **W数(出力)を変更するときは** 押すごとに500Wと200Wが切り替わります。 500W ←→ 200W	トースターグリル **を押す** ●初め、3分を表示。
2	**を回して加熱時間を合わせる** **加熱時間設定範囲** **レンジ加熱のとき** ●500W…**15分まで** ●200W…**95分まで** **トースターグリル加熱のとき ●20分まで** ・5分まで10秒単位 ・10分まで30秒単位 ・30分まで1分単位 ・95分まで5分単位	 **トースターグリル加熱 5分30秒のとき**
3	**を押す**	
加熱終了	加熱 ●残り時間を表示。 ※**レンジ加熱のとき** 加熱中に手動 **レンジ キー**を押すと出力の確認ができます。 終了音 ピー **食品を取り出す**	

オーブン キー

予熱なしオーブンの操作方法…食品を庫内に入れて、下記操作**1→2→4→5**の順におこなってください。
※予熱なしは庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、この取扱説明書(クックブック）内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。(市販の本などの加熱時間や温度ではうまく仕上がらないことがあります)

予熱をする

準備

回転網だけをセットし、ドアを閉める

使う付属品
回転網

※食品・丸皿は、入れません。
※回転網は斜めになっていてもかまいません。

1 オーブン **を押す**

2

仕上がり温度

を押して加熱時間を合わせる

例 180℃のとき

温度設定範囲　40℃·110℃～200℃(10℃単位)

3

を押す

予熱

●バー表示点滅。
(3つ点灯すると完了間近)

予熱完了

予熱が完了すると
(設定温度になると)

設定温度が点滅

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅しています)

焼き上げる

準備

丸皿と食品を入れ、ドアを閉める

使う付属品
丸皿

回転網

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

を回して加熱時間を合わせる

●初め、20分を表示。

加熱時間設定範囲
95分まで
・30分まで1分単位
・95分まで5分単位

レンジ オーブン トースターグリル

例 20分のとき

5

を押す

加熱

●残り時間を表示。

食品を取り出す

●ポイント

●加熱(予熱)途中での温度変更は、手動 **オーブン** キーを押し、温度表示中に**温度キー**を押すと変更できます。
●加熱終了後に加熱を追加するときは、食品を庫内に入れたままで、予熱なしオーブンの操作をしてください。

上記参照

発酵するとき

丸皿に食品をのせて庫内へ入れる。

操作**1→2**（40℃に合わせる）**→4→5**をおこなってください。

お菓子・パン

型抜きクッキー

材料（約21個分）

- ●バター ………………… 35g
- ●砂糖 ………………… 30g
- ●溶き卵 ……………… 大さじ1
- ●バニラエッセンス……… 少々
- ●薄力粉 ……………… 70g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

2 **1** に薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。

3 **2** をひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 予熱する（庫内は回転網のみ）。
手動 **オーブン** **キー170℃**で、**スタート** **キー**を押す。

5 **3** の生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばし、好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。

6 薄くバターをぬった丸皿に **5** を並べる。予熱が終われば、**16〜18分**に合わせ、**スタート** **キー**を押す。

※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの）で、さめたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）　mL＝cc

- ●スポンジケーキ生地
  - 薄力粉 ……………… 90g
  - 卵 ………………… M3個
  - 砂糖 ……………… 90g
  - バニラエッセンス…… 少々
  - バター ……………… 15g
  - 牛乳 ……………… 大さじ1
- ●ホイップクリーム
  - 生クリーム……… 300mL
  - 砂糖 ……………… 大さじ3
  - バニラエッセンス･ブランデー…各少々
- ●仕上げ用フルーツ
  （いちご･缶詰のフルーツなど好みで）
  ………………………… 適量
- ●硫酸紙または
  オーブン用クッキングペーパー

1 丸型に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙を敷く。
薄力粉はふるう。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、半量の砂糖を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

※ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。**

4 **2** と **3** を合わせ、バニラエッセンスを加えて、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4** に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。手動 レンジ キー200Wで1～2分に合わせ、スタート キーを押して、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

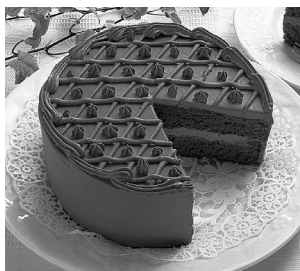
7 予熱する(庫内は回転網のみ)
手動 オーブン キー150℃で スタート キーを押す。

8 1の型に6を流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンと型を少し落として空気抜きをし、丸皿にのせる。予熱が終われば約40分に合わせ、スタート キーを押す。

※竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと 20～30cm 高さから1回落とし、型から出してさます。

9 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て**、トロリとしたらバニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

10 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

チョコレートケーキ

1 スポンジケーキの 1～8 と同じようにする。ただし、ココア(20g)を、薄力粉(70g)と合わせてふるう。

2 スポンジケーキの9と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココア(大さじ4)を同量の湯で溶いてから加え、バニラエッセンス・ブランデーは加えない。横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

ロールパン

材料 (6個分) mL＝cc

Ⓐ
- 強力粉……………………150g
- 砂糖……………… 大さじ1½
- 塩……………………小さじ ⅓

●ドライイースト …小さじ⅔(2g)
(予備発酵のいらないもの・(注)ドライイーストは古くなると、パンのふくらみが悪くなります。)

●牛乳(室温のもの)……80mL
●溶き卵………………………M⅓個分
●バター ………………………25g
●ドリュール
- 溶き卵 ………………大さじ1
- 塩………………………………少々

1 大きいボールにⒶを合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを加える。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、生地全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。生地がちぎれるようなときは、もう少しこね足す。

3 薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをして丸皿にのせる。
手動 オーブン キー40℃(発酵)で、40～50分に合わせ、スタート キーを押して1次発酵をする。
※1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足ですので様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

4 生地を軽く握りこぶしで押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。スケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて、15～20分おき、生地を休ませる。

5 丸くなっている生地を涙形(💧)にして、めん棒でのばし太い方から巻く。これを、薄くバターをぬった丸皿に**間隔をあけて**並べる。

6 5に霧を吹く。手動 オーブン キー40℃(発酵)で、30～40分に合わせ、スタート キーを押して2次発酵をする。**途中表面が乾いてくれば、霧を吹く。**
※2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら5～15分発酵時間を足してください。

7 予熱する(庫内は回転網のみ)。
手動 オーブン キー180℃で、スタート キーを押す。

8 6の表面にドリュールをぬる。予熱が終われば17～19分に合わせ、スタート キーを押す。加熱後あら熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぐ。

メニュー

お総菜

マカロニグラタン

自動メニュー	付属品
8 グラタン	

材料（4人分）

●ホワイトソース
　薄力粉・バター ……… 各30g
　牛乳 …………………… 2カップ
　塩、こしょう …………… 各少々
●マカロニ(ゆでて、バター10gをからめておく) …………… 80g
●えび …………………… 200g
●玉ねぎ ……………½個(100g)
Ⓐ マッシュルーム（缶詰・薄切り） …… 50g
　白ワイン ………… 大さじ2
　バター ………………… 15g
●塩・こしょう ………… 各少々
●ピザ用チーズ ………… 80g

※一度に1～2皿（大皿なら4人分）まで焼けます。

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたをせずに丸皿にのせる。手動 [レンジ] **キー500W**で**約1分30秒**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味を付ける。 再びふたをせずに手動 [レンジ] **キー500W**で**約10分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。途中、2～3度取り出して混ぜ、[スタート] **キー**を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は [とりけし] **キー**は押さずに、ドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
2. えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、Ⓐ を加えてラップをする。手動 [レンジ] **キー500W**で**6～7分**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。加熱後、出た煮汁は**1**のホワイトソースに混ぜる。
3. **2** にゆでたマカロニを加えて塩・こしょうとホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に 4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
4. まず2皿を丸皿に並べ、**自動メニュー(回転つまみ)**で**グラタン**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。
   ❖ 手動でするときは
   手動 [レンジ] **キー500W**で**約2分**のあと、
   手動 [トースターグリル] **キー**で**13～16分**
   加熱後、取り出して残りの2皿も同じようにして焼く。

※4人分を大皿で一度に焼くときも、同じようにします。ただし、焼く前にソースや具が冷めている場合は、ふたをせずに丸皿にのせ、[あたため] **キー**を押してあたためてから焼いてください。

じゃがいもときのこのグラタン

自動メニュー	付属品
8 グラタン	

材料（4人分）

●じゃがいも ……2個（300g）
Ⓐ しめじ（小房に分ける） ……… 1パック（100g）
　玉ねぎ（みじん切り） …………… ½個（100g）
　ピーマン（1cmの角切り） …2個
　ツナ（缶詰・ほぐす）…100g
　塩……………………小さじ½
　こしょう ……………………少々
●ピザ用チーズ………… 150g

※一度に1～2皿(大皿なら4人分)まで焼けます。

1. じゃがいもは、皮ごと丸のままラップに包み丸皿にのせる。**自動メニュー(回転つまみ)**で**ゆで野菜**のメニュー番号**4**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。加熱後、皮をむいてつぶす。
2. **1**にⒶとピザ用チーズのうち30gを加えて混ぜ合わせ、薄くバターを塗ったグラタン皿に4等分して入れ、残りのピザ用チーズを等分に散らす。
   ❖ 手動でするときは
   手動 [レンジ] **キー500W**で**約7分**
3. まず2皿を丸皿に並べ、**自動メニュー(回転つまみ)**で**グラタン**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート] **キー**を押す。
   ❖ 手動でするときは
   手動 [レンジ] **キー500W**で**約2分**のあと、
   手動 [トースターグリル] **キー**で**13～16分**
   加熱後、取り出して残りの2皿も同じようにして焼く。
   ※4人分を大皿で一度に焼くときも同じようにします。

ぶりの照り焼き

材料（4人分）

●ぶり ……………………………4切れ（1切れ100g）
●たれ
　しょうゆ……………………大さじ3
　みりん………………………大さじ2
　酒……………………………大さじ1

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、途中上下を返しながら約1時間冷蔵室で漬けこむ。

2 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって、汁気をきった **1** の裏側を上にして並べる。手動［トースターグリル］キーで**約15分**に合わせ、［スタート］キーを押す。加熱後、取り出して裏返し、再び手動［トースターグリル］キーで**約7分**に合わせ、［スタート］キーを押す。

鮭とコーンのホイル焼き

材料（4人分）

●じゃがいも …… 2個（300g）
●生鮭 …… 4切れ（1切れ80g）
●塩・こしょう ………… 各適量
●スイートコーン（缶詰・つぶ状）…80g
Ⓐ タルタルソース ………60g
　生クリーム …………大さじ3
●サラダ油 ……………… 適量
●アルミホイル（25cm角）…4枚

1 じゃがいもは3㎜厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをし、丸皿にのせる。**自動メニュー(回転つまみ)**で**ゆで野菜**のメニュー番号4に合わせ、［スタート］キーを押す。

2 予熱する（庫内は回転網のみ）。
手動［オーブン］キー**190℃**で、［スタート］キーを押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**・塩・こしょうをした生鮭、汁気をきったコーンの順に等分にのせ、混ぜ合わせたⒶをかけて包む。

4 丸皿に**3**を並べ、予熱が終われば、**30〜35分**に合わせ、［スタート］キーを押す。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は20ページをご覧ください。

メニュー名	分　量	加熱の種類と目安時間	作　り　か　た　(mL=cc)
山菜おこわ	4人分	手動［レンジ］キー **500W**で**約19分**	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水気をきった山菜の水煮120gと水300mL、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え約1時間漬けたのち、ラップをして加熱する。途中残り時間が9分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
あさりの酒蒸し	4人分	手動［レンジ］キー **500W**で**5〜6分**	あさり400gは塩水につけて砂出ししたのち、底の平らな耐熱容器に入れて酒50mLをふり、ラップをして加熱する。
市販の冷凍ピザ	直径約15cm	手動［トースターグリル］キーで**13〜15分**	包装をはずし、直接丸皿にのせます。 ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加減してください。
焼きいも	2本（400g）	手動［トースターグリル］キーで**20分** 加熱終了後、再び 手動［トースターグリル］キーで**20分**	さつまいも2本（1本200g）は、洗って水気を拭き、フォークで数カ所穴を開け、回転網の中央を避けて並べる。 ※太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
も　ち	4個(1個50g)	手動［トースターグリル］キーで**9〜10分**	切りもちを回転網の中央を避けて並べる。 ※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

※焼きいもの加熱時間は、トースターグリル加熱の最大加熱時間 (20分)を超えるため、2回に分けて設定します。

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

レンジ 出力切替 **を使います** （使いかた 20ページ）

手動で加熱する場合の時間の目安としてご覧ください。ただし、**食品の種類・加熱前の温度などにより仕上がりが変わります。**様子を見ながら加熱してください。

下表の茶わん蒸し以外は、手動 レンジ **キー500Wで加熱します。**

あたためるとき

mL=cc

	メニュー名	ラップの有無	分量/目安時間	コツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約2分	――
	カレー・シチュー	有	1人分（200g）／約3分	加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	有	1杯（200mL）／約2分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個（約110g）／約1分	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。**あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は、控えめに。**
	まんじゅう	有	1個（65g）／20～40秒	**あんが熱くなるので控えめに加熱する。**
	ごはん	無	1杯（150g）／約1分20秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿（200g）／約1分40秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個（180g）／約1分30秒	――
	天ぷら・フライ	無	1人分（200g）／約1分30秒	――
	やきとり	無	6本（150g）／約1分20秒	照りを出すため、あらかじめたれを塗る。
	ピラフ・焼めし	無	1人分（250g）／約1分50秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個／ レンジ **キー200W**で約3分	**具の種類や量によって加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。**
調理済冷凍食品	ごはん	有	1杯（150g）／約3分20秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分（200g）／約6分	加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個（180g）／約4分50秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	しゅうまい	有	15個（230g）／約6分	両面に水を振りかける。
	ピラフ・焼きめし	有	1人分（250g）／約5分30秒	あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	有	約100g／約3分30秒	**少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。**
	里いも・かぼちゃ	有	約500g／約14分	――
	肉まん・あんまん	有	1個（約110g）／約1分30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。**あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は、控えめに。**
	まんじゅう	有	1個（65g）／40秒～1分	**あんが熱くなるので控えめに加熱する。**

野菜をゆでるとき (必ずラップかふたをします)

●素材の鮮度によって加熱時間が変わります。

	素材名	分量/目安時間	コツ
根菜	にんじん	200g／約11分	用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(1カップ)を加えておく。
	だいこん	200g／約7分	大きさをそろえる。
葉菜／花果菜	キャベツ・白菜	200g／約3分20秒	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー	200g／約3分30秒	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
	グリーンアスパラガス	200g／約3分30秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g／約8分	大きさをそろえる。

※じゃがいも、さつまいも、ほうれん草は、17ページ をご覧ください。

お手入れ 汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼし、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本　体(内側・外側)

固く絞ったふきんで水拭きをします。汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

電波の出口カバー

食品カスがついたまま使用しない。
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない。
液が浸透し、故障の原因となります。

ドアガラス

食器などを当てたりして、傷をつけない。
加熱中にひびが入り、割れることがあります。

庫内・庫内底面・ドアの内側

食品カスや飛び汁は､穴やすきまに残したままにしない。

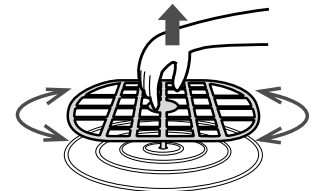
- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

回転網のはずしかた

軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。

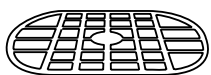
勢いよく引き抜くと天面の上ヒータに当たり、割れる場合があります。

吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。9 ページ

付属品(回転網・丸皿) やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網

丸皿

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー、ベンジン、アルコール、オーブンクリーナー、クレンザー、換気扇洗剤、漂白剤、 金属タワシは使用しないでください。**
(塗装面を傷付けたり、塗装がはがれたり、また腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**
(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	**加熱中**(カラ焼き時も含む)**や終了後に「ブーン」とファンが回ったり止まったりする。**	●製品内部を冷やすために回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 手動 **レンジ** **キー**を4秒間押し続けると、「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**お知らせ音の消しかた**」2 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・トースターグリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	**コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。**	●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」2 ページ
	上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む) (オーブン・トースターグリル加熱のとき)	●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？ 9 ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「**お手入れ**」 27ページ
	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使用しているためです。 故障ではありません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？「**使える容器**」11ページ ●食品カスなどが付着していませんか？「**お手入れ**」27ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量が超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 4 ページ
仕上がりについて	**飲み物が熱くなりすぎる。**	● **2牛乳・酒** **キー**で加熱していますか？ 15ページ ●容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？約10°C温度が上下します。15ページ ●それでも熱すぎたり、ぬるすぎたりする場合は、「**U01～03」を表示するときは**をお読みください。29ページ
	自動メニュー 3 解凍、4 ゆで野菜で食品が加熱しすぎる。	●食器にのせていませんか？ ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 16・17ページ ●それでも加熱しすぎる場合は、「**U01～03」を表示するときは**をお読みください。29ページ
	加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、また正しく操作しているのに、「U01～03」を表示する。	●「**U01～03」を表示するときは**をご覧ください。29ページ
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ (お知らせ音…ピピピピピ)

表示内容

表示	内容	対処
U01 ▶	●**丸皿をセットしていますか？**	左の内容を調べた後、ドアを開けるか **とりけし キー**を押してやり直してください。それでも表示するときは、下記の操作**「U01～03」を表示するときは**をおこなってください。
U02 ▶	●**食品の量が多すぎます。** 分量を減らしてください。	
U03 ▶	●**食品の量が少なすぎます。** 分量を増やすか5分を超えない加熱時間に設定してください。	
U04 ▶	●**庫内が高温のため使用できません。** エラー表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう)	

C ⇄ 888 ▶ **製品が故障している場合があります。**
電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりの**シャープ修理相談センター**に **表示の内容** をご連絡ください。31ページ

ただし 06 の場合は ▶ 製品の排気口が壁などに近付きすぎていませんか？
据え付け状態を確認してください。

「U01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)

丸皿は、使いません。

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて次の ① ～ ⑥ のキーを順に押してください。

① **とりけし キー** ……………… 「0」を表示します。
② **レンジ キー** ……………… 「500 W」を表示します。
③ **オーブン キー** ……………… 「170 ℃※」を表示します。
④ **レンジ キー** ……………… 「500 W」を表示します。
⑤ **トースターグリル キー**…… 「- - - 」を表示します。
⑥ **あたため キー** ……………… 「- - - 」が点滅します。

▶ **回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。**
お知らせ音(ピピピピ…)が鳴り、「U01」を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、お確かめください。

※ 170 ℃または、前回設定した温度を表示します。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」28〜29ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!
こんな症状はありませんか?

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ
●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

● **修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後6時 ＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
● **携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
● **FAX**を送信される場合は…………	(FAX)	043-299-3865	06-6792-3221

● **沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	阪神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981	兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

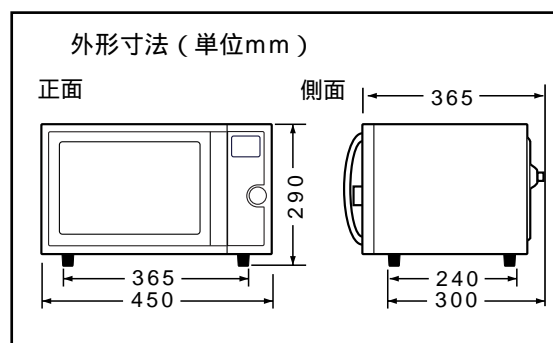
シャープお客様相談センター

■ 受付時間 ＊月曜～土曜：午前9時～午後6時 ＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0410)

仕　様

定格電圧		交流 100V
定格周波数		50Hz／60Hz共用
レンジ	定格消費電力	960W(50Hz)/1,360W(60Hz) ※1
	定格高周波出力	500W ※2・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースターグリル	定格消費電力	1,150W
オーブン	定格消費電力	1,150W
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～200℃※3
外形寸法		幅450mm×奥行365mm×高さ290mm
加熱室有効寸法		幅285mm×奥行295mm×高さ150mm
質量		約12kg
ターンテーブル直径		丸皿　260mm(回転網225mm×135mm)
電源コードの長さ		約1.4m

※1 60Hz(1,360W)時は、断続運転となるため、消費電力量は、50Hz(960W)時と同じです。(調理時間も同じです)

※2 定格高周波出力500Wは、短時間高出力機能［約30分間(15分×2回)］であり、定格連続高周波出力は、350Wです。350Wへは、自動的に切り替わります。

※3 オーブンレンジの200℃での運転時間は、約10分間です。その後は、自動的に170℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは…　シャープお客様相談センター	
東日本相談室	TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280
西日本相談室	TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)	

● 修理のご相談は…	31ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ	http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

SC10シリーズ
Printed in Thailand
TCADCA854WRRZ 04KO Ⓣⓗ ①